HRM–9
66002G0EMNP1

MANUAL DE INSTRUÇÕES

www.speedowatches.com.br

APRESENTAÇÃO

Parabéns, você acaba de adquirir um legítimo Speedo Watches, um relógio esportivo com marca mundialmente reconhecida pela qualidade e confiabilidade.

Leia atentamente este manual que contém as informações fundamentais para o manuseio correto do seu Speedo e os cuidados necessários para com ele.

Para outras informações, consulte o site www.speedowatches.com.br ou a nossa Central de Relacionamento com o Cliente:
(31) 3516-7699
atendimento.cliente@seculus.com.br

USO E CONSERVAÇÃO

1 – Limpe seu relógio utilizando, apenas, um pano umedecido e macio, especialmente após banhos de mar ou piscina - para reduzir os impactos nocivos da água salgada ou tratada quimicamente. O uso de produtos químicos na limpeza pode deteriorar os componentes fabricados a base de polímeros (borracha e plásticos) e eletrônicos;

2 – Evite utilizar seu relógio próximo a objetos produtores de eletricidade estática ou radiação eletromagnética intensa como aparelhos celulares, telefones sem fio, roteadores e aparelhos eletrônicos de grande porte como geladeiras ou ar condicionado, pois podem danificar componentes eletrônicos;

3 – Evite choques térmicos. Deixar o relógio exposto diretamente ao Sol ou em locais

quentes, por um longo período, pode provocar dilatação de juntas. Quando muito aquecido, pode permitir a entrada de umidade, caso seja colocado em contato com a água. Neste caso, coloque-o na sombra e em local arejado para voltar à temperatura ambiente;

4 – Caso apresente sinais de umidade interna, leve seu relógio imediatamente à Assistência Técnica autorizada mais próxima (ou revendedor). A umidade pode oxidar peças metálicas ou danificar componentes eletrônicos;

5 – Não desmontar o relógio ou remover a tampa traseira;

6 – Para troca de bateria, leve seu relógio à Assistência Técnica autorizada mais próxima (ou revendedor). O monitor cardíaco Speedo Watches possui uma bateria no relógio e outra bateria na cinta de monitoramento cardía-

co e elas devem ser removidas somente por pessoal autorizado;

7 – Seu Speedo foi projetado para o uso rotineiro e esportivo. Entretanto, aconselhamos que não utilize seu relógio quando for praticar esportes de contato físico ou atividades que possam provocar choques mecânicos;

8 – Caso não utilize o relógio por um longo período, mantenha-o com a coroa puxada ou em modo econômico (caso tenha esta função), aumentando, com isso, a durabilidade da bateria.

9 – Antes de colocar o relógio em contato com a água, confira se a coroa está apertada. Não pressione qualquer botão do relógio quando este estiver em contato direto com água;

10 – A cinta de monitoramento cardíaco do seu monitor cardíaco Speedo Watches não deverá entrar em contato direto com água corrente ou ser utilizada em atividade aquática. Ela é resistente apenas ao suor decorrente da atividade física praticada e deverá ser limpa com pano umedecido após a prática esportiva.

IMPERMEABILIDADE
(resistência à umidade):

Para identificar o quanto seu Speedo Watches é resistente à água, verifique no mostrador e/ou na tampa traseira a existência da inscrição "ATM".

Os relógios resistentes à água possuem classes diferenciadas de proteção à umidade, normalmente expressas em ATM ou m (1

ATM = 10m). A indicação de 3 ATM, 5 ATM, 10 ATM ou mais no fundo do relógio significa que passou por testes de impermeabilidade proporcionais à pressão manométrica equivalente a esta indicação, tendo sido aprovado no teste. O uso de relógios de uma determinada classe em uma situação diferente do recomendado poderá provocar danos irreversíveis ao produto.

NOTA: A pressão em ATM ou a resistência a determinada profundidade, conforme indicada neste manual, é uma pressão equivalente de testes e não deve ser considerada como correspondente direta à profundidade do mergulho/situação real, visto que durante a atividade que implique em contato com a água, como banhos, natação, mergulho e outros, os movimentos realizados tendem a aumentar a pressão sobre o relógio.

As classes normalmente empregadas para relógios* resistentes à água são:

3 ATM – Permite contato rápido e eventual com a água, como lavar o rosto ou as mãos;

5 ATM – Permite uso durante o banho ou atividades de natação ou hidroginástica;

10 ATM – Permite uso durante mergulho em baixa profundidade - normalmente sem equipamento;

15 ATM ou mais – Permite uso durante mergulho em média profundidade - normalmente com uso de equipamento adequado.

*A cinta de monitoramento cardíaco possui classificação WR e não é adequada para uso em atividades que envolvam contato com água.

IMPORTANTE: Este produto, mesmo que seja resistente ao contato com água, não é instrumento adequado para atividades aquáticas rotineiras, portanto, seu contato com líquidos deve se efetivar somente em situações eventuais, pois ao longo do tempo e devido ao uso contínuo, os componentes em borracha podem ressecar-se, permitindo a entrada de umidade e danificando o relógio.

TABELA DE RESISTÊNCIA

Capacidade de resistência à pressão da água						
3ATM (30 Metros)			—	—	—	—
5ATM (50 Metros)					—	—
10ATM (100 Metros)						—
15ATM (150 Metros)*						

*Prática de mergulho com uso de equipamento de oxigênio - Categoria Leve

MONITORES CARDÍACOS SPEEDO WATCHES

A linha de Monitores Cardíacos da Speedo Watches foi elaborada especialmente para quem se preocupa com a saúde e o bem estar e pretende aumentar o desempenho nas atividades esportivas. Cada relógio vem acompanhado de uma cinta transmissora de borracha, que se ajusta confortavelmente em torno do peito e que, em contato direto com a pele, mede a frequência cardíaca do usuário, transferindo-a para o relógio, que a exibe no visor.

O kit Monitor Cardíaco da Speedo Watches contém 1 relógio, 1 cinta transmissora de borracha com elástico ajustável, 1 estojo especial e 1 manual de instruções.

Atenção:

• É recomendável consultar um médico e treinador físico antes de iniciar a prática de qualquer atividade física.

• Esse kit, assim como muitos aparelhos eletrônicos ou magnéticos, pode causar interferências em marca-passos. Portanto, é essencial que pacientes em uso de marca-passo consultem um médico antes de usarem esse kit.

• O kit Monitor Cardíaco é um dispositivo suplementar para a medição de frequência cardíaca; não é aplicável para dispositivos médicos. A leitura da frequência cardíaca adquirida por meio desse aparelho eletrônico deve ser periodicamente comparada a uma leitura médica.

Manuseio

• Para que o relógio receba corretamente o sinal transmitido pela cinta e possa medir a frequência cardíaca:

- Coloque o relógio no pulso;
- Coloque a cinta no peito, à altura do tórax e em contato com a pele, e verifique se as áreas de contato estão firmes e na posição correta. Ajuste a faixa elástica até que esteja presa ao peito firmemente, evitando que se solte durante a atividade física.

• **NÃO** medir a frequência cardíaca quando estiver mergulhando ou embaixo d´água.

Frequência Cardíaca

Você pode obter sua frequência cardíaca máxima estimada (FCME) por meio da fórmula: **FCME = 220 – sua idade**

Para estimar os limites de zonas alvo, considere como padrão:
Limite mínimo: FCME x 60%
Limite máximo: FCME x 85%

• Os limites mínimo e máximo de batimentos cardíacos estimados devem ser acompanhados por um médico ou treinador físico, sendo ajustados conforme as necessidades e condição de saúde de cada pessoa.

Dicas

• Limpar as áreas de contato da cinta transmissora ocasionalmente com a pele, aplicando poucas gotas de água e secá-las com um papel toalha para remover qualquer gordura residual.

• NÃO utilizar creme hidrante na pele, pois ele poderá isolar o sinal entre a pele e a área de contato da cinta transmissora.

• Caso a pele do usuário esteja extremamente seca, aplicar um gel condutor ou umedecê-la com água, para facilitar a medição da frequência cardíaca.

NOTA: Após 10 segundos sem receber sinais de frequência cardíaca, o relógio emitirá um sinal sonoro (bipe) cada 10 (dez) segundos, durante 1 minuto. Se permanecer a condição de não recebimento de sinal, ele entrará em modo inativo de medição. Caso isso aconteça ou o tempo de resposta da medição for longo, verifique as possíveis situações:

- Cinta não está firme o suficiente ao peito;
- Cinta muito apertada no peito;
- Excesso de suor;
- Excessos de pelos na região de contato;
- Batimentos cardíacos irregulares – respostas inconsistentes na medição cardíaca são esperadas em pessoas portadoras de arritmia, pois se torna difícil a captação dos batimentos;
- Bateria fraca – recomenda-se procurar a Assistência Técnica autorizada (ou revendedor) mais próxima.

FUNCIONALIDADES

Modo Hora Atual (TIME)

- Hora, minuto e segundo
  Formato 12/24 horas
- Ano, mês e dia
  Alcance de 2010 a 2059

- Hora Dupla / Fuso horário (T2)
- Sinal sonoro de horário

Modo Alarme (ALARM)
- Alarme diário – Aprox. 20 segundos

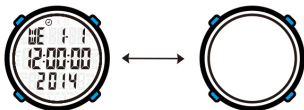
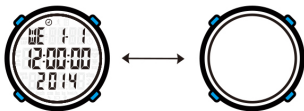
Modo Frequência Cardíaca (HRM)
- Frequência cardíaca em BPM e %FCME – Alcance de 30 a 240 BPM
- Configurações pessoais: sexo, idade, peso, distância entre passos.
- Cronômetro de frequência cardíaca
- Pedômetro
- Distância percorrida
- Velocidade
- Calorias gastas

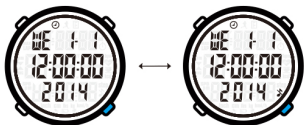
Outros
- Relógio CODIFICADO
- Iluminação do visor

BOTÕES

OBS.: Este manual foi elaborado considerando-se a visualização das funções no idioma Inglês (English).

NOTA 1: No modo Hora Atual pressione ao mesmo tempo os botões LIGHT, MODE, RESET e ST/STP para colocar o relógio na função Sleep para economia de energia, o display do relógio irá apagar. Pressione

novamente todos os botões ao mesmo tempo para retornar a função Hora Atual.

NOTA 2: No modo Hora Atual pressione e segure o botão ST/STP para bloquear o relógio. O ícone de cadeado no canto direito superior da tela irá aparecer.

NOTA 3: No modo Hora Atual, com o relógio desbloqueado, pressione e segure o botão

RESET para colocar o relógio no modo silencioso. O ícone equivalente ao som irá aparecer no canto inferior direito da tela.

MODO Hora Atual (TIME)

• No Modo Hora Atual, pressione o botão LIGHT por 3 (três) segundos até a palavra "TIME" aparecer no canto superior do display. Pressione o botão MODE e a palavra "HOUR" aparecerá no canto superior do display e o dígito referente a hora começará a piscar. Para cada ajuste, pressione ST/STP para aumentar ou RESET para reduzir, respectivamente, os dígitos no visor

e pressione o botão MODE para alternar os ajustes entre hora (HOUR), minutos (MIN), segundos (SEC), formato 12h ou 24h, ano (YEAR), mês (MONTH), data (DATE), ordem da data (dia/ mês ou mês/dia) e segundo horário (T2) com hora (HOUR) e minuto (MIN). Com todos os ajustes finalizados pressione e segure novamente o botão LIGHT por 3 (três) segundos até voltar para a tela inicial de Hora Atual.

MODO Alarme

Ajustes

• No Modo Hora Atual, pressione o botão LIGHT por 3 (três) segundos até a palavra

“TIME” aparecer no canto superior do display. Pressione o botão RESET 1(uma) vez e a palavra “ALARM” aparecerá no canto superior do display. Pressione o botão MODE e a palavra “OFF” (desligado) ou “ON” (ligado) começará a piscar, pressione ST/STP ou RESET para ligar ou desligar o alarme. Pressione o botão MODE e a palavra “HOUR” aparecerá no canto superior do display e o dígito referente a hora começará a piscar. Para cada ajuste, pressione ST/STP para aumentar ou RESET para reduzir, respectivamente, os dígitos no visor e pressione o botão MODE para alternar os ajustes entre hora (HOUR), minutos (MIN) e ligar (ON) ou desligar (OFF) o sinal sonoro de hora em hora (CHIME). Com todos os ajustes finalizados pressione e segure novamente o botão LIGHT por 3 (três) segundos até voltar para a tela inicial de Hora Atual.

MODO Frequência Cardíaca

Ajustes

• No Modo Hora Atual, pressione o botão LIGHT por 3 (três) segundos até a palavra "TIME" aparecer no canto superior do display. Pressione o botão RESET 2 (duas) vezes e a palavra "USER" (usuário) aparecerá no canto superior do display. Pressione o botão MODE 1 vez a palavra "MALE" (masculino) aparecerá no canto superior da tela e começará a piscar.

Pressione os botões ST/STP ou RESET para alternar o gênero entre “MALE” (masculino) e “FEMALE” (feminino). Pressione o botão MODE para alternar os ajustes entre idade (AGE), unidade (UNIT), peso (WEIGHT) e distância entre passos (STEP). Com todos os ajustes finalizados pressione e segure novamente o botão LIGHT por 3 (três) segundos até voltar para a tela inicial de Hora Atual.

MODO Zona Alvo

Ajustes

• No Modo Hora Atual, pressione o botão LIGHT por 3 (três) segundos até a palavra "TIME" aparecer no canto superior do display. Pressione o botão RESET 3 (três) vezes e as siglas "HR-ALM" aparecerão no canto superior do display. Pressione o botão MODE 1 vez e palavra LOW (baixo) aparecerá no visor e os dígitos que indicam a frequência cardíaca (bpm) mínima começarão a piscar. Pressione os botões ST/STP ou RESET para aumentar ou diminuir respectivamente a frequência desejada. Pressione novamente o botão MODE 1 vez e palavra HIGH (alto) aparecerá no visor e os dígitos que indicam a frequência cardíaca (bpm) máxima começarão a piscar. Pressione os botões ST/STP ou

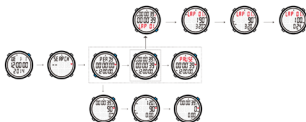
RESET para aumentar ou diminuir respectivamente a frequência desejada. Pressione novamente o botão MODE 1 (uma) vez e palavra BEEP aparecerá no visor acompanha da palavra “OFF” (desligado) ou “ON” (ligado), pressione os botões ST/STP ou RESET para ligar ou desligar o BEEP sonoro que indicará se o exercício está sendo feito com a frequência cardíaca acima ou abaixo da programada. Com todos os ajustes finalizados pressione e segure novamente o botão LIGHT por 3 (três) segundos até voltar para a tela inicial de Hora Atual.

MODO Exercício

Ajustes

• No modelo Hora Atual pressione o botão ST/STP e automaticamente o monitor passará a buscar a frequência cardíaca transmitida pela cinta, aparecerá na tela a palavra “SEARCH”, que significa que a cinta está procurando a frequência. Caso você não esteja vestido com a cinta corretamente aparecerá no visor a mensagem: “NO BELT”, que significa “sem cinto”. Quando o monitor captar a frequência da cinta aparecerá a mensagem: “READY” que significa “Pronto”.

• Pressione o botão ST/STP para iniciar e parar a contagem de tempo. Quando a contagem estiver parada aparecerá na tela a palavra "PAUSE" (pausado). Com o cronômetro acionado pressione a tecla RESET para dividir o tempo "LAP".

• Com o cronômetro acionado pressione o botão MODE para visualizar a frequência cardíaca, velocidade, queima de caloria e distância percorrida.

• Para voltar para o Modo Hora Atual, pressione e segure o botão LIGHT.

NOTA 1: Se o tempo chegar a 59:59:59 o cronômetro irá parar automaticamente. Durante o exercício o cronômetro não pode ser zerado. Para reiniciar o cronômetro é necessário sair do Modo Exercício e retornar.

NOTA 2: O relógio voltará automaticamente para o modo Hora Atual, se ele ficar mais de 10 minutos sem atividade.

NOTA 3: O cálculo da distância percorrida é feito com base na distância entre pas-

sos informada pelo usuário. O cálculo da velocidade é feito com base na distância percorrida e tempo de exercício.

Visualização

No modo Hora Atual pressione o botão MODE para entrar na visualização de exercício. Verifique se aparecerá no display a mensagem "DATA" (dados).

Para visualizar as informações do seu exercício:

• No modo "DATA" (dados) pressione o botão RESET para visualizar o tempo total do exercício.

• No modo "DATA" (dados) pressione o botão ST/STP para visualizar a frequência cardíaca máxima alcançada (bmp) e a quantidade de passos (Step). Pressione novamente o botão ST/STP para visualizar a frequência

cardíaca média do exercício (AVG) e a velocidade realizada. Pressione pela terceira vez o botão ST/STP para visualizar a queima de calorias do exercício e a distância percorrida.

OUTROS

Iluminação do visor

• Em qualquer Modo, pressione o botão LIGHT para acionar a iluminação do visor.

ANOTAÇÕES: